

青春年华丛书



张国钧 张新芬

年六大心理障碍

B844.2
31
2

青年六大心理障碍

——孤独、自卑、依赖、焦虑、抑郁、嫉妒

张国钧 张新芬著

068736



中国青年出版社

(京) 新登字083号

责任编辑：吴方泽

封面设计：杨大昕

青年六大心理障碍

张国钧 张新芬著

*

中国青年出版社出版 发行

社址：北京东四12条21号 邮政编码：100708

北京市房山区印刷厂印刷 新华书店经销

*

787×1092 1/32 9.25印张 169千字

1993年5月北京第1版 1993年5月北京第1次印刷

印数1—7,000册 定价5.70元

ISBN 7-5006-1293-1/G·310

献 给

哺育我们的亲人和师友
滋养我们的土地与岁月
走向21世纪的同龄朋友

前 言

到中流击水，浪遏飞舟。

——毛泽东

0. 星汉灿烂。洪波滚滚。

21世纪正在大踏步地向我们走来。

全方位的开放、步步深化的改革正在把民族腾飞的百年期待，转化成活生生的现实。

我们躬逢其盛，赶上了多少代人难得一遇的历史契机，得以投身这场历史性的变革之中，把我们的热汗与鲜血、追索与期冀，注入祖国复兴的年轮之中，汇成美奂美仑的人生前景。

于是，我们从各自不同的起点，迈开各自不同的步伐，沿着各自不同的路径，从田垄中，从车间里，从低矮的茅屋

下，从摩天大厦中，从电脑终端前，从卫星发射架旁，不约而同地走来了！我们怀着一个共同的信念：在中国的现代化进程中建功立业。

我们火热的胸膛里，跳动着一曲共同的心音——

托起21世纪的太阳

托起亚细亚的太阳

托起这一代炎黄子孙的太阳

1. 唯其如此，我们的身心毫不轻松。

眼前，横亘着数不清的壕堑和关隘：茫茫大自然中，那难以尽数而又魅力无穷的奥秘；浩大的社会机体中，那一道道亟须破解的难题；更不要说当代人自身那复杂得令人惊叹的“内宇宙”！为了使民族的百年期待成为现实，为了把这一代人的理想刻进960万平方公里的大地，我们必须跨壕越堑、斩关夺隘。其艰难不须多说一字了。

身上，负载着重重的包袱：躬耕垄亩者，距现代文明平添了一层甚至多层隔膜；在地毯空调电脑“大哥大”营造的氛围中，对中国国情又有几多陌生；足以把卫星随心所欲地送上太空，却难奈身后那或长或短似淡似浓的阴影；或心忧天下而身无分文，或挥金洒玉中却沉重得要命；或先天不足，或后天失调；或身体羸弱，或心灵失衡；或精神苍白，或物质贫困；……这一代人“命中注定”了，须在雄关漫道中艰难前行。

于是，在我们内心，每每会涌起一丝丝的苦涩与沉重：别

离亲友天涯创业中，会感到难耐的寂寞；在人群中得不到理解、找不到知音又难以沟通，则会酿成刻骨铭心的孤独；低估自己而愧不如人，会积起阴沉沉的自卑；找不到自我，或丧失了自我，寻求“救世主”，会陷入根深蒂固的依赖；遇到困难和挫折，又无力摆脱，会感到惶惶然的焦虑，甚至陷入恐惧；在困难与挫折中一蹶不振，会深感抑郁；在目睹他人已经或即将超过自己时，不少人又会“红眼病”发作，产生嫉妒；其他如犹豫、疲沓、消沉、狭隘、冷酷、苦闷、固执等等，它们作为心理现象大都是消极的。发展下去，甚至会形成心理障碍，酿成心理疾病。

2. 类似现象对青年人成长、进步，会构成严重阻碍。

“漫江碧透，百舸争流。鹰击长空，鱼翔浅底，万类霜天竞自由。”随着改革的深化、开放的扩大与现代化建设的推进，竞争日益成为当代中国的通则之一，成为社会发展的重要机制之一。在竞争中，奖勤罚懒，择优汰劣，开发动力，激发活力，激励先进，鞭策落后，从而使社会生活生机勃勃，欣欣向荣。中国的改革开放之所以取得巨大成就，不能不得益于竞争机制。尽管有种种的沉渣不时泛起，但竞争之作为社会发展的内在机制的大趋势与主旋律，是不可逆转的。

在竞争机制起作用的前提下，一个青年人能否取得成功、获得幸福，在很大程度上就取决于他是否参与竞争，以及参与的深度、广度与准确性究竟如何。反思我们身后斑斑

驳驳的脚印，环顾身边五光十色的现实，有的人经过艰苦奋斗取得了成功、获得了幸福，有的人则相反。其中的分野在很大程度上并不在于双方的智力有多大差异，甚至不在于制约性至今依然不小的出身好坏与“背景”大小等等，而主要在于双方的心理素质有强韧脆弱之分。

“人生难得几回搏”。当机遇出现之际，强者当机立断，不仅敢于拼搏，而且善于拼搏，从而在激烈的竞争中脱颖而出，成为成功与幸福的主人。弱者则畏首畏尾怕这怕那，要么不敢一搏，要么不会拼搏，其结果只能是败北。君不见，在人生的十字路口，在体力、智力、才情等等本来不相上下的人们当中，有人以勇敢而强韧的心理素质投入激烈的竞争，把胜利的旗帜插上人生的珠穆朗玛峰；有人则在畏怯一类的心态中坐失良机，或者因缺乏自信、达观、冷静、细心一类必备的心理素质而被淘汰，同胜利者远远地分道扬镳，甚至永远地落伍了。在升学、招工、求职、应聘一类的竞争中，这类现象比比皆是。

由此使我们痛切地感到，科学而有效的心理调适与心理治疗之于青年人的成长进步，犹如春水之于禾苗一般。

对于那些因种种原因而在心理素质上存在着障碍与疾患的青年，通过心理调适与心理治疗，以体贴入微的分析和春风化雨的诱导，理解他们的感情，分担他们的痛苦，就能大大地有助于他们摆脱困难、消除烦恼、超越痛苦，确立坚强自信的心态，充分地发挥自己的聪明才智，抓住充实的现在，创造美好的未来。看看那些在不同情境中、因不同原因

而罹受精神痛苦的青年，倾听他们的心声，我们深切地感到，果能如此，功莫大焉！这类工作不是太多，而是太少！

3. 于是，出于自己的真切体验，目睹不少青年朋友的心理痛状，伴随着心理咨询、心理治疗一步步地溶进普通生活的步伐，我们抑制不住心底的冲动，不由得以“客串”的身份，为读者奉上这样一本书。

我们根据自己的体验和认识，从青年人经常遇到的种种心理障碍、心理疾病中，选择了六种现象：孤独、自卑、依赖、焦虑、抑郁、嫉妒，予以分析。我们力图结合自己的心路历程与人生体验，通过平实委婉的描述、细致独到的分析，把哲理与情趣结合起来，为青年朋友们进行心理调适与心理治疗，提供一丝启迪。

我们并不从事心理学专业，对心理调适更是知之甚少。之所以自投这次“侵略”与冒险之旅，既由于我们曾经或依然或多或少地遭受类似的种种苦楚，也由于我们目睹不少青年朋友苦于类似痛状而难以中流击水，遂心生疗治之意。我们深信，尽管每个人的经历、命运会千差万别，但深层的体验和认知则有相通相似之处。于是，借此特殊载体，录下我们在人生历程上对类似心理现象的点滴认识，献给跨世纪的一代朋友。哪怕其中能有一丝半分的启迪或借鉴，我们就欣慰得很了。

超越内心障碍，

跨过千山万水，

铸起跨世纪人的英姿！

目 录

第一章 孤独.....	1
1. 孤独写意	2
改革之难.....	2
开放之险.....	4
创业的艰辛.....	7
柴米油盐亦孤独.....	10
2. 孤独：人生的“宿命”.....	15
地球是孤独的.....	15
人生的孤独.....	16
3. 个性与孤独	21
个性是独特的“这一个”.....	21
个性总是伴随着孤独.....	23
孤独·孤单·孤僻.....	26
4. 积极型孤独的魅力	30

强者的品格.....	30
毛泽东：在孤独中创造历史.....	35
在孤独中塑造自己.....	38
5. 超越孤独	40
必须超越.....	40
可以超越.....	43
第二章 自卑.....	48
1. 自卑素描	49
直露的自卑.....	49
泪水涟涟如是说.....	54
自负深处是自卑.....	57
2. 自卑“文化场”	60
女性顶起了半边天吗？	61
双重人格.....	64
民族的自卑.....	67
3. 自卑寻根	70
“种子”	70
“气候”	72
“土壤”	73
4. 自卑三点论.....	78
自卑是一种自我保护心理.....	78
自卑会销蚀斗志.....	81
自卑会促使成功.....	85

5. 不卑不亢，勇敢自信	87
勇敢——成功和幸福的起点	88
自信——获得成功和幸福的宝刀	91
第三章 依赖	94
1. 依赖速写	95
断乳之难	95
爱的畸变	97
毁誉交加莫奈何	102
“大锅饭”效应	104
2. 从依赖到自主	106
依赖与自主	106
人生路上的三大转折	110
风景这边独好	113
3. 依赖溯源	116
徘徊于自主和依赖之间	117
身世不利	118
“乖孩子”效应与望子成龙	120
耽于幻想	123
作茧自缚	126
4. 依赖两面观	127
依赖是脐带	128
依赖是绳索	132
5. 弘扬大丈夫人格	136

“我就是我”	137
败而不馁	141
自作主宰	143
第四章 焦虑	146
1. 焦虑万状	147
地位的担心	148
“丢脸”的杞忧	153
失败的恐惧	158
情爱的熬煎	160
2. 缘何而来	166
利益冲突	167
心理分化	169
空虚	172
3. 负效应	172
过分的内在紧张感	173
有害的情绪	177
4. “一张一弛，文武之道”	184
“认识你自己”	185
笑迎厄运	186
“找医生去”	187
内松外紧	189
荣辱不惊	191
第五章 抑郁	194

1. 抑郁定位	195
广泛的负情绪	195
特殊的正常情绪	200
抑郁症是病态	203
2. 成因探索	206
生理变化	206
人生转折	203
成败得失之后	211
3. 利弊分析	216
增长生存智慧	216
促人自省和成熟	219
催人毁灭	221
4. 正视与超越	224
多变的彩虹	224
得失之间	227
主宰生活	230

第六章 嫉妒

1. 一种通病	233
嫉妒是一种病	233
“心病”扩散为“行为病”	237
通病之状	240
2. 情生嫉，才招妒	244
情笃生嫉	244

才高招妒	249
夹缝中的困境	254
3. “吃醋”的恶魔	256
影响身心健康	257
妨碍人才成长	259
瓦解内聚力与竞争力	262
4. 与其嫉妒，莫如自强	261
“条条道路通罗马”	264
以审美的眼光欣赏强者	267
拼搏，变弱为强	269
5. 保护竞争，防治嫉妒	272
以法律的尊严自卫	272
优化并强化舆论导向	273
鼓励创新	275

第一章

孤 独

我独自远行

——鲁迅

改革，使我们逐渐放弃一些熟悉的甚至不无偏爱的东西，去接受种种新奇的东西；开放，则使我们面对着一个陌生的外部世界。

这，使整个民族经受着洗礼。

这，使中国青年特别是其中觉悟较早而奋然前行的志士，难免会感受到深深的孤独。

孤独，就是身处众人之中，却觅不到知音，得不到理解，找不到支持。它不光在广漠、深山，而且在闹市、盛宴。它无处不在。

只要人找到了自我，独立自主，走向成熟，就难以摆脱孤独。孤独之于人生，具有一丝本体的意味。问题只在于，正视孤独。

孤独并非今天才有的，每个社会和时代的人们特别是那

些先驱者们都会感到孤独，它在改革开放的进程中，尤其值得注意。

1. 孤独写意

作为改革开放大军中的普通一兵，10多年来，我们眼前掠过一幅幅孤独者的剪影——

改革之难

改革意味着除旧布新。它必须靠亿万人民齐心协力的攻坚；也离不开一批“吃了豹子胆”的人，离不开先行者的探险。这种先行一步的求索就会使改革者比常人更早更多更强烈地承受孤独。

——“农民”在如今不少“城里人”的词典里，是个具有贬损意味的词；再要冠以“老”字，更是传神之笔。饶有兴味的是，中国农民不但打出了一个中华人民共和国，而且最先启动了中国改革开放的航船：安徽凤阳农民率先实行生产责任制。这在今天如同空气阳光一样的自然，在当初却是冒了种种风险乃至“复辟资本主义”的罪名（这足以成为杀头之罪）！这种如同置身大漠、独自远行的情景，不是渗透了沉重的孤独吗？当那位生产队长勇冒杀头之险，不惜以鲜血与生命去探索富强幸福之路，托付众乡亲照顾他那可能成为孤寡的儿女与妻子时，这普通农民的身上不是迸发着先行者的浩然正气吗？其中那深刻的孤独，又有几人知悉？